શારીરિકશિક્ષણ.

યોજક તથા પ્રકાશક.

લખાભાઈ લલ્લુભાઈ પટેલ.

ડેપ્યુટી એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેકટર. કડી-વિભાગ.

घी "मंगळप्रसाद" प्रीन्टिंग प्रेस. चुणेल

સંવત ૧૯૬૫. સને ૧૯૦૯.

કીંમત રૂ ૦-૨-૬. કલદાર.

શારીરિક શિક્ષણ.

યોજક તથા પ્રકાશક.

લખાભાઈ લલ્લુભાઈ. પટેલ.

ડેપ્યુટી એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેકટર. કડી—વિભાગ.

કીંમત રૂ૦—૨—૬. કલદાર.

Printed at The "MANGALPRASAD" *Printing Press.*

CHUNEL. *By* PRASADRAY NANDLAL. PANDIT. *Manager.*

ઉપોદ્‌ઘાત.

શારીરિક સુખ મેળવવું એ **માણસ** માત્રની સ્વાભાવિક ઇચ્છા હોય છે. પરંતુ તે મેળવવા **માટે** કેવું વર્ત્તન રાખવું એ વાતથી ઘણાં **મ**નુષ્યો અજ્ઞાત હોય છે. ઘણે ભાગે ગામડાના લોકોને આ વિષયપર બોધ **મળવા સારૂ** સાદી ભાષામાં તેવા વિષયનું પુસ્તક હોયતો ઠીક **એમ** લાગવાથી તથા ગ્રામ્યશાળામાં આરોગ્ય રક્ષણ **સંબંધી** શિક્ષણ આપવાનું છે તે શાળાઓના **મહેતાજી**ઓને આધાર રૂપ થઇ પડે અને નાના વિદ્યાર્થી પણ **સમજી** શકે તો કંઇક વિશેષ લાભ થાય તેવા હેતુથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે **માટે** આ વિષયનું જ્ઞાન મેળવી પોતાનું જીવન લાંબી મુદ્દત ટકવાના નિયમો **સમજી** તે **પ્ર**માણે વર્ત્તન થશે તો લખવાનો હેતુ ફળીભુત થયો **એમ** માનીશ. તા. ૧-૨-૧૯૦૯

મહા સુદિ ૧૧ ને

સોમવાર.

લખાભાઈ લલ્લુભાઈ પટેલ.

મુ૦ સોજીત્રા.

શારીરિક શિક્ષણ.

પાઠ ૧ લો. જગતની રચના.

સુર્ય ચંદ્ર અને અગણિત **તારા** આકાશમાં પ્રકાશી રહેલા છે. પૃથ્વીપર નદી નાળામાં નિર્મળ જળ વહ્યા કરે છે. મોટાં **સરોવરો**, **અખાત** અને **મહાસાગરમાં** અખુટ જળભંડાર ભરેલો દેખાય છે. પહાડ પર્વતની રમણીય **રચના** આંખને ઠંડક આપે છે. પૃથ્વીપર નાની મોટી **વનસ્પતિ** ઉગી તેની શોભામાં વધારો કરે છે. જીવજંતુ અને પશુ પક્ષીઓ કલ્લોલ કરતાં **આમ તેમ** ફર્યા કરે છે. આ સર્વ જગત રચના પરમ કૃપાળુ **પરમાત્માની** મોટાઈનું આપણને ભાન કરાવે છે પણ તે **મનુષ્ય** સિવાય અન્ય પ્રાણી સમજી શકતાં નથી.

પાઠ ૨ જો. મનુષ્ય દેહની શ્રેષ્ટતા.

ઝાડ, પર્વત, મહાસાગર અને અન્યપ્રાણીઓને માણસો પોતાની વિચાર શકિતવડે વશ કરી ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. મોટામોટા પહાડ પર્વતો ખોદી તેમાં રસ્તા કરનાર, પૃથ્વીમાતાના પેટમાંથી અનેકપ્રકારની ધાતુઓ ખણી કાઢનાર, વૃક્ષ અને છોડનાં સુગંધમય અને સ્વાદિષ્ટ ફુલ ફળોનો ઉપયોગ કરનાર, વાઘ, સિંહ, હાથી, ઘોડા ને બળદ જેવાં બળવાન પ્રાણીઓને વશ કરી પોતાની મરજીમુજબ વર્ત્તાવનાર, અગાધ જળના મહાસાગરોની પીઠપર મુસાફરી કરી તથા અગ્નિ, વાયુ, ને વીજળી વગેરે કુદરતી શક્તિઓનું જ્ઞાન મેળવી પોતાના મન માનતા ઉપયોગમાં લઈ શકનાર મનુષ્ય વગર અન્ય પ્રાણી જણાતુ નથી. તેથી નીજીવ અને સજીવ સર્વમાં મનુષ્ય પ્રાણીની ઉચ્ચ સ્થિતિનું આપણને ભાન થાયછે.

પાઠ ૩ જો. મનુષ્ય દેહની અવધી.

આવો ઉત્તમ દેહ પ્રાપ્ત થવો એ અનેક જન્મોમાં કરેલાં સત્કર્મો ઉપર આધાર રાખેછે અને તે વારંવાર પ્રાપ્ત થતો નથી. એમ શાસ્ત્રો

આપણને સમજાવે છે. દરેક જીવજંતુના આયુષ્યની અવધી હોવાનુ આ-પણે જાણીએ છીએ તેમ ઘણા મનુષ્યો પણ જન્મેછે, મોટા થાયછે. અને આખરે કાળને વશ થાય છે. તે પરથી માણસના દેહની પણ અ-વધી મુકરર થયાનો અનુભવ સર્વને થાય છે. સાધારણ રીતે સો વરસ માણસનો આવરદા ગણાય છે તેમ છતાં કોઈ કોઇ મહાપુરુષો એથી પણ વધારે વર્ષ પોતાનો દેહ ટકાવી શકયાના દાખલા ઇતિહાસ આપ-ણને પુરા પાડે છે.

પાઠ ૪ થો. લાંબુ જીવવાની ઇચ્છા.

જગતકર્તાએ જગરચના મા જે જે પ્રાણી પદાર્થ આપણા ઉપયોગ માટે બનાવ્યાં છે તેનો જેમ જેમ આપણે નજીકનો સબંધ હોય છે તેમ તેમ તે વત્તાં ઓછાં પ્રિય જણાય છે, પશુ પક્ષી કરતાં મનુષ્ય પ્રાણી અને મનુષ્યોમાં પણ **દેશનાં, ગામનાં, નાતનાં** ને **કુટુંબનાં** એમ ક્રમે ક્રમે અધિક સંબંધ પ્રમાણે તેમના પર વત્તી ઓછી પ્રીતિ થાય છે. પરંતુ પોતાનુ **જીવન** એ સર્વ કરતાં અત્યંત વ-હાલુ લાગે છે એંસી વર્ષના ડોસાને પણ કોઈ મરવાનુ કહેતો સારૂ લાગતુ નથી પોતાનો જીવ બચાવવા અન્ય સર્વ વસ્તુનો ભોગ આપવા માણસ તૈયાર થઇ જાય છે. વળી રાત્રી, દિવસ, પોતાના જીવનની સગવડ મા-ટે અથાગ શ્રમ કરે છે. આમ લાંબો વખત જીવવૂ, એ પ્રાણી માત્રની

ઇચ્છા હોય એમ દેખાય છે.

પાઠ ૫ મો. દેહની સ્થિતિ.

ઘણાં વર્ષ સુધી જીવવુ અને સુખી રહેવુ એવી ઇચ્છા છતાં દરેક ની તે ઇચ્છા પાર પડી શકતી નથી, ઘણાં માણસો તાવથી પીડાતાં જણાય છે કેટલાકને ખસ, કોહો, ગુમડાં, વીગેરે ચામડીનાં દર્દ તો કોઇને આંખ, કાન અને શરીરના બીજા અવયવની પીડા દેખાય છે કોઇનાં શરીર તવાઇ ગયેલાં, પેટ વધેલાં, હાથપગ કૃષ થયેલાં તો કોઇને ઉધરસ કફ કે ક્ષયના વ્યાધી લાગુ પડેલા હોય છે વળી ઘણાને મરડો, સંઘરણી એમ અનેક રોગોને લીધે આદેહ દિવસે દિવસે નિર્બળ થઇ વહેલો પડી જવાના પ્રસંગ બનેછે. એ આપણને અજાણ્યું નથી.

પાઠ ૬ ઠો. અન્ય પ્રાણિઓની દેહ સ્થિતિ.

મનુષ્યો અને બીજાં પ્રાણિઓમાં વિચાર શકિતનો ભેદછે. જીવજંતુ અને પશુપક્ષીઓમાં એ શકિત નહી હોવાથી માત્ર પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ

તેઓ પોતાનાં **સર્વ** કર્મો કરેછે. **માટે** કુદરતના કાયદાનો **ભંગ** તેઓથી ક્વચિત **પ્રસંગેજ** થાયછે. તેને લીધે માણસની પેઠે બીજેને ચોથે તેઓ માંદા પડતા નથી. સવારથી **સાંજ** સુધી **આમ તેમ** ફરી **તેઓ** આનંદ કરતાં જણાયછે. તેપ્રમાણે આપણે પણ **કુદરતના નિયમો** પાળીએ તો નિરોગી રહી લાંબા વખત સુધી જીવન ટકાવવા **સમર્થ** થઈ શકીએ.

પાઠ ૭મો. રોગીનેબહારનાવૈભવસુખઆપીશકતાનથી.

આપણામાં કહેવતછેકે " **પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં** " **તેમ શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે.** એનો ખરો અનુભવ સુખના અભાવ વખતે એટલે શરીરને કોઇ પ્રકારનો રોગ લાગુ પડેછે. ત્યારેજ થાયછે. તાવ આવતો હોય, માથું દુખતુ હોય પેટમાં પીડ આવતી હોય, કે ઉલટી થતી હોય; તે વખતે દૂધપાકપુરી **અને** શીખંડ, બાસુદીકે લાડુ આપણી પાસે કોઇ ધરેતો તેના ઉપર આપણને પ્રીતિ થતી નથી. **સારાં સારાં** વસ્ત્રાભુષણ ઘરેણાં, ગાંદાં કે અન્ય વૈભવના પદાર્થો ભોગવવાની ઇચ્છા થતી નથી. મધુર ગાયન થતુ હોય તે **સાંભળવામાં** આપણી વૃત્તિ એકાગ્ર થતી નથી. પણ તે **સર્વ** વૈભવો કંટાળા રૂપ થઇ પડેછે. છોકરાં છૈયાંની નિર્દોષ રમત ગમતી નથી. પાસે બેસી ઉતાવળે વાતચીત કરનાર પર અણગમો આવેછે. મતલબ કે એવી વખતે કોઇ પણ પદાર્થ સુખ આપી શકતો નથી એ ઉપરથીજ આરોગ્યતાના **સુખની શ્રેષ્ટતા** સિદ્ધ થાયછે.

પાઠ ૮ મો. દેહ તે જીવાત્માનુ મંદિર છે.

જીવ જંતુઓ પોતાને રહેવામાટે દર ખોદેછે. પક્ષીઓ એકાંત સ્થળે માળા બાંધી તેમાં રહેછે. જંગલી માણસો ઝાડની ડાળીઓ કે પાંદડાં વડે રહેઠાણ બાંધી તેમાં અને સુધરેલા માણસો મોટાં ઘર કે હવેલીઓ બંધાવી તેમાં સુખથી દિવસ નિર્ગમન કરેછે. મતલબ કે દરેકને રહેઠાણની જરૂરછે. તેમ આપણા જીવાત્માને રહેવાનું મંદિર આપણો દેહછે. તેની રચના એવી અલૈાકિક છે કે તેનુ એક અંગતોશું પણ એક વાળ સરખો પણ માણસથી બની શકવો અસંભવિત છે.

પાઠ ૯ મો. દેહ સંબંધી કાળજીની જરૂર.

તમે જાણોછો કે માણસો પોતાના ઘરને ટકાવી રાખવા કેટલો પ્રયત્ન કરેછે પાણી નીકળે તેટલા ઉંડા પાયા ખોદી ઈંટ ચુનાથી ચણતર કરેછે. જલદી લુણો નહી લાગવા માટે પથ્થર જડાવે છે બારી બારણાં મજબુત કરાવેછે, છાપરે પતરાં નંખાવેછે, અને દર વરસે મરામત કરવાની કાળજી રાખેછે. તોજ એ ઘર લાંબા વખત સુધી ટકી શકેછે. તેમ આપણા જીવાત્માનુ ઘર જે આ દેહ તેની પણ દરરોજ અને ઘડીએ ઘ-

ડીએ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. તેમ નહી કરવાથી જડ ઇમારત કરતાં દેહને લુણો વહેલો લાગેછે. એટલે મરામતનો ભારે ખર્ચ કરવાની જરૂર પડેછે કેટલીક વખતતો તેવો ખર્ચ કરવા છતાં દુરસ્ત થઇ શકતુ નથી માટે ભાઇઓ આ દેહમાં વિકાર ન પેસે તેટલા માટે પુર્ણ કાળજી રાખો.

પાઠ ૧૦ મો. રોગ એ ભુલનુ પરિણામ છે.

આરોગ્યતાનુ મોટું સુખ ગુમાવી રોગના ભોગ થઇ પડવુ એ માત્ર ભૂલનુજ પરિણામછે જે માણસ જેટલે અંશે કુદરતી નિયમનો ભંગ કરે તેટલે દરજજે તે દુ:ખી થાયછે કર્મેદ્રિય ને બહેકાવી **મનસ્વી** રીતે વર્તાવા દેવાથી શરીરને હાની પહોંચેછે નાની ભૂલોથી થતાં નુકશાનની અસર ધ્યાનમાં નહિ રહેવાથી કુદરત સહન કરી શકતી નથી અને ઘણી તેવી ભૂલોનુ સામટું ફળ ભોગવાવેછે એટલે મહાન રોગના ભોગ થઇ પડવુ પડેછે માટે જો થોડીક કાળજી રાખવામાં આવેતો નાની ભૂલોનો અટકાવ થવાથી સુખી જીંદગી ભોગવવાનો અમૂલ્ય લાભ મળે તેવુછે.

પાઠ ૧૧ મો. શારીરિક તત્વો.

શરીર બગડવામાં કેવી ભૂલો કારણ ભૂતછે તથા તેનો શી રીતે અટકાવ કરવો તે કહેતા પહેલાં શરીરનુ બંધારણ કયાં તત્વોનુ થએલુછે. તેનુ સાદુ જ્ઞાન મેળવવાની જરૂરછે **પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, તેજ** અને **આકાશ** આ પંચ મહાભુતો વડે આપણાં **અસ્તી, માંસ રૂધીર, ચામડી** વગેરે બનેલુછે. અને જ્યાં સુધી તે તત્વો કુદરતે ઠરાવેલા પ્રમાણમાં અને શુદ્ધ સ્થિતિમાં હોય, ત્યાં સુધી શરીર નિર્વિઘ્ને ચાલી શકેછે-પણ જો તેમાં વધઘટ કે અશુદ્ધતા થાયછે તો તરતજ વિકાર પેદા થાયછે અને રોગની શરૂઆત થઇ ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ થતી જાયછે. તેથી ભયંકર પરિણામ નીપજેછે.

પાઠ ૧૨ મો. દેહમાં પૃથ્વી તત્વ કેવી રીતે દાખલ થાયછે.

ખનિજ, ઉદ્ભિજ, **અને પ્રાણીજ** એમ ત્રણ પ્રકારના પદાર્થો આ જગતમાં દેખાયછે, માણસના શરીરનું દરેક રજકણ પહેલું પૃથ્વીમાં હતું તેની ઉન્નતિ થઇ તે ઉદ્ભિજમાં પ્રવેશાવા પામ્યું મતલબકે વનસ્પતિ એ પોતાનાં મુળ વાટે તેને ચુસી લઈ પોતાના દેહમાં દાખલ કર્યું અને તેમાંથી ખોરાક તરીકે પ્રાણીઓએ તેનું ભક્ષણ કર્યું તેના વડે પ્રાણિના દેહમાં રૂધીર, માંસ, અને હાડકાં બનવા પામ્યાંછે તેથી ખોરાકની શુદ્ધિ અશુદ્ધિ તથા વધઘટની અસર આપણા શરીરને થયા વિના રહેતી નથી. જેવો ખોરાક ખાવામાં આવે તેવું સબળ કે નિર્બળ શરીર થાયછે એટલુજ ન-

હિ; પણ આપણા સ્વભાવમાં પણ તે પ્રમાણેજ ફેરફાર થઈ શકેછે.

પાઠ ૧૩ મો. ખાવાના પદાર્થો ચોખ્ખા કરવા.

આપણે સવારથી સાંજસુધી જે પ્રમાણમાં મહેનત કરીએ છીએ, તે પ્રમાણમાં શરીરને ઘસારો પહોંચેછે; અને એ ઘસારાની ખોટ ખોરાકમાંથી પુરી પડેછે મહેનત કરવા પછી કકડીને ભુખ લાગે છે. અને નહિ ખાવાથી શરીર કૃપ થતું જાયછે, એ તેની સાબીતી છે; દરરોજ ખાવા છતાં એક દિવસ અપવાસ કરવાથી કેટલું કષ્ટ જણાયછે તે કોઇથી અજાણ્યું નથી; પેટ સર્વને વળગ્યુંછે. તથા પેટને માટેજ સંસારમાં ઘણો શ્રમ કરવાની જરૂર પડેછે, પણ તે ખાધેલા પદાર્થમાં એકજ મક્ષિકા કે અન્ય જીવડું આવવાથી ઉલટી થઈ સર્વ ખોરાક નીકળી જાયછે. અને શરીર બગડેછે માટે ખાવાના તમામ પદાર્થ વીણી ઝાટકી સાફ કરવા જોઇએ. તથા તેમાં જીવજંતુ કે નુકસાનકારક કચરો હોયતે વીણી કાઢયા બાદ તેને રાંધવાના કામમાં વાપરવાં જોઇએ; કેટલાંક અજ્ઞાન સ્ત્રી પુરૂષો અનાજને બજારમાંથી લાવીને કે કોઠીમાંથી કાઢીને તરત રાંધવાના કામમાં લેછે પણ તે કેવું છે તેજોવાની દરકાર કરતાં નથી, તેને લીધે ભારે મંદવાડને આમંત્રણ કરી દુઃખ ભોગવેછે. માટે આ સંબંધમાં ખાદ્ય ચોકસી રાખવાની નાનપણથી ટેવ પાડવી.

પાઠ ૧૪ મો. સાદો ખોરાક ખાવો.

દાળ, ભાત, રોટલીકે રોટલા જેવા જે પદાર્થો દરરોજ આહાર તરીકે આપણે લઈએ છીએ, તે નિયમિત પાચન થઇ વખત થએ ભુખ લાગેછે. કામ કરવાની ઇચ્છા થાયછે. અને શરીરમાં ચંચળાઇ આવેછે. પરંતુ કોઇ જમણવારમાં કે પર્વને દિવસે બાસુદી, શીખંડ, દુધપાક, કેન્સાઇ લાપસી અને એવાંજ ભારે ભોજન કરવામાં આવેછે. ત્યારે જમ્યા પછી શરીરમાં જડતા જણાયછે આરામ લેવાની ઇચ્છા થાયછે અને વખતસર ભુખ લાગતી નથી. વળી કેટલીક વખત અજીર્ણના ઓડકારઆવેછે. અને દવા લેવાની જરૂર પડેછે ખાધેલા પદાર્થો પાચન થતા નથી. ને શરીરને પોષણ આપી શકતા નથી. પણ ઉલટા જઠરને ભાર કરી ઝાડાની કબજીઆત પેટમાં ગડગડાટ ઉત્પન કરેછે. માટે જે પદાર્થો ભારે પડે તેવા હોયતે બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ. અથવા જલદી પાચન થઇ શકે તેવા પદાર્થો ખાવાની તજવીજ રાખવી જુદાં જુદાં મિષ્ટાનો તથા તેલમાં તળી કાઢેલાં ભજીઆં અને ભાતભાતનાં શાક એકી વખતે જમવાથી ઘણાનાં શરીર બગડે છે. માટે સ્વાદેંદ્રિયને કબજામાં રાખવાની ટેવ પાડવી.

પાઠ ૧૫ મો. રૂચી મુજબ ખાવું.

રૂચીને અનુસરીને ખાવું એમ દરેક માણસ પોતાને મોંઢેથી બોલેછે ખરા પણ રૂચી તે શું અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તેછે કે કેમ એના વિચાર થોડાનેજ આવતા હશે. મનને ગમે તેવા પદાર્થો ખાવા એવો રૂચીનો અર્થ કરી, ભાણામાં ધીરસેલાં અનેક વાનીનાં ભોજનો વખતે જીવ ઝાલ્યો રહેતો નથી. અને હોંશે હોંશે પેટ તણાય તેટલું ખાતાં, ઘણા જણને આપણે જોઈએ છીએ; કેટલીક વખતતો પીરસનારના અત્યાગ્રહને લીધે હદ ઉપરાંત ખાવામાં આવેછે અને પાણી પીવાની કે વાયુનો સંચાર થવાની જગ્યા પણ રહેતી નથી, તેથી કોઈ વખત પ્રાણ છુટી જાયછે.

જો રૂચી એટલે મનગમતા પદાર્થો એટલોજ અર્થ હોયતો આવાં અનિષ્ટ પરિણામ આવવાં ન જોઈએ, માટે ભાઈઓ ભૂખના પ્રમાણમાં અને પચીશકે તેટલુંજ ખાવું એનું નામ રૂચી સમજી તે પ્રમાણે વર્ત્તન કરવાની ટેવ રાખવી; અને ખાવા સંબંધે કોઈના અત્યાગ્રહને આધીન થવું નહિ.

પાઠ ૧૬ મો. ખુબ ચાવીને ખાવું.

જે જે પદાર્થો આપણા ખાવામાં આવેછે તે અધકચરા, કે ભાગ્યા તૂટ્યા ચાવીને ઉતારી દેવાથી શરીરને તે પોષણ કર્ત્તા થતા નથી; પેટ તણાય તેટલું આખુ પાખુ ખાવા કરતાં થોડું પણ બરાબર ચાવીને ખાવાથી વિશેષ લાભ થાયછે કારણકે જેમ જેમ વધારે ચાવવામાં આવેછે તેમ તેમ મોંમાંથી થુંક લાળ વગેરે પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં મિશ્ર થાયછે અને પાચનક્રિયામાં ઘણી મ-

દદ કરેછે. ચવાયા વગરનો જેટલો આહાર પેટમાં જાયછે, તેમાંનો ઘણો પેટને ભાર કરી છેવટ તેજ સ્થિતિમાં બહાર નીકળી જાયછે; માટે ખાતી વખતે ઉતાવળ નહિ કરતાં જેમ બને તેમ વધારે ચાવીને ખાવાની ટેવ રાખવી એથી થોડા ખોરાકમાં પણ તૃપ્તિ થશે.

પાઠ ૧૭ મો. ભેજવાળી જમીન.

ખોરાક સિવાય બીજી અનેક રીતે પૃથ્વી આપણને અસર કરી શકેછે એના ઉપરજ દરરોજ આપણે રહેવાનુંછે, ઉઠવું, બેસવું, ખાવું, પીવું, વગેરે દરેક ક્રિયા પૃથ્વીપર રહીનેજ કરીએ છીએ. તેથી જમીન સંબંધે બીજી પણ કાળજી રાખવાની જરૂરછે આપણા રહેવાના ઘરની નજીક, અગર ઘરનાં ભોંય તળીઆંની જમીનમાં ભેજ હોયતો તેમાં રહેવાથી **સળેખમ, ઉધરસ, શરદી, તાવ** વગેરે રોગ લાગુ પડેછે. જે જમીનમાં ખાળ કે મોરીનાં પાણી ઉતરેછે તેવી તથા કચરો પૂંજો નાખવાથી બનેલી પોચી જમીન તેમ ઉકરડા નાખવાની કે બીજી દુર્ગંધ વાળી ભોંયપર ઘર બાંધવાથી તેમાં રોગનાં બીજ અક્ષય રહેછે. માટે રહેવાનાં ઘર કે ઘરની નજીક એવી જમીન હોયતો તેનો તાકીદ ઉપાય કરવા ધ્યાનમાં રાખવું.

પાઠ ૧૮ મો. ભેજવાળી જમીન સુધારવાના ઉપાય.

ભેજવાળી જમીન આપણી પ્રકૃતિને બગાડેછે માટે તેવી જમીનને ખોદી કાઢી તેમાં કોરી રેતી પુરવી, તેની આસપાસ પાણી ઢોળવું નહી; ઢળેલુ પાણી વહી જવાને જમીન ઢાળ પડતી કરી દેવી. તેમ પાણી મોરી કરી દૂર વહી જવા ગોઠવણ રાખવી, ભોંય તળીઉં ઈંટકે ચુના ગચ્ચીનું બનાવવું વળી ચોક કે વાડો હોયતો તેમાં થોડાં ઝાડ રોપવાં કે જે પોતાનાં મુળીઆં વાટે ભેજને ચુસી લેઈ જમીન સુધારવામાં ઉપયોગી થાય; ઘરનું ભોંયતળીઉ હમેશ આસપાસની જમીનથી ઉંચુ રાખવું જેથી ભેજની અસર થાગે નહિ.

પાણી.

પાઠ ૧૯ મો. પાણીની અસર.

શરીરના બંધારણમાં બીજું જરૂરનું તત્વ પાણીછે. ખાધાવિના થોડો વખત ચલાવી શકાયછે, પણ પાણી વિના તેટલો વખત નભી શકતું નથી. માટેજ પરમ કૃપાળુ પ્રભુએ જેટલું જોઇએ તેટલું પાણી મળે તેવી ગોઠવણ કરી રાખીછે. નદી, તળાવ અને કુવાનાં પાણી વગર મુસે આપણે લઈ શકીએ છીએ તેના વડે આપણું જીવન ટકેછે. માટે તે દયાળુ પિતાનો આપણે જેટલો ઉપકાર માનીએ તેટલો ઓછોછે.

અશુદ્ધ એટલે બગડેલાં પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લીધાથી આપણા

શરીરને હાનિ પહોંચાડેછે. કેટલાંક પાણીથી ખાધા પછી થેાડા વખતમાં ભૂખ લાગેછે, અને કેટલાંકથી ખાવાની બીલકુલ રૂચી થતી નથી. વળી કેાઇ પાણીની અસરથી પેટ વધી શરીર પીળું પડતું જાયછે, તાવ આવેછે; પેટમાં ચુંક અને ઝાડાનું દરદ લાગુ પડેછે. આ ઉપરથી જણાયછેકે પાણી શરીરમાં ઘણો વિકાર કરી શકેછે.

પાઠ ૨૦ મો. શરીરના સંચામાં પાણીની જરૂર.

જેમ આગગાડી, આગબોટ, મીલ અને બીજાં કારખાનાનાં એન્જનો પાણીની વરાળ વગર અટકી પડેછે, તેમ આ શરીર રૂપી સંચો પણ પાણી ના મળેતો ચાલી શકે નહિ. ખોરાકના પ્રમાણમાં પાણી પીવામાં આવતું [illegible] પ્રસન્ન [illegible] જણાયછે તૃષા [illegible] આપેછે. [illegible] પણ પી- [illegible] પાણી પીવાની [illegible] ખોરાકમાં [illegible] દરરોજ પીવામાં આવેતો શરીરનું નિયમિત રીતે ચાલેછે. પણ એકી વખતે તેટલું પાણી નહીં પીતાં થોડે થોડે અંતરે ધીમેથી પાણી પીવાનું લેખવું.

પીવા સિવાય નહાવા ધોવામાં, રાંધવામાં અને વાસણ કુસણ સાફ કરવામાં પણ પાણી ઉપયોગી સાધન છે. આશરે એક માણસને દરરોજ બે ત્રણ બેડાં પાણી મળેતો જ ખોટ પુરી પડેછે. અને બરોબર

સ્વચ્છતા રહેછે.

પાઠ ૨૧ મો. પાણી મેળવવાનાં સાધનો.

આપણને ચાર રીતે પાણી મળી શકેછે. વરસાદ, નદી, તળાવ, અને કુવા પાણી મેળવવાનાં સાધનછે. આ સર્વમાં વરસાદનું પાણી સ- ર્વ રીતે શુદ્ધ હોયછે. કારણકે તે વરાળનું બનેલુંછે. તેથી તેમાં એજ [illegible] [illegible] હોયછે. પણ તેને જમીનપર પડતાં પહેલાં ઝીણી રજનું [illegible] ઘણો [illegible] હોયછે. [illegible] ઉપયોગમાં લેવાનું હોયતો છેચ, કદાપિ છાપરાંપર પડેલું પાણી ઝીલતાં [illegible] એકાદ બે વરસાદથી છાપરું ધોવાઇ ગયા પછી [illegible] કરીએ

નદીમાં પણ વરસાદનુંજ પાણી આવેછે. પરંતુ જમીનપર પડયા પછી જેવી જેવી જમીનમાં થઇ તેનું વહન થાયછે, તે તે જમીનમાંના ખાર વગેરે પદાર્થો તેમાં [illegible] કીચડના [illegible] વાની ક્રિયા કરેછે. તેના મેલ તથા ઢોર ઢાંખરનાં મળમૂત્ર ભળી તે બિગડા- રી બની જાયછે. તોપણ તળાવનાં બંધીઆર પાણી કરતાં એ વહેતાં પાણી વધારે શુદ્ધ [illegible] શકેછે [illegible]

પાઠ ૨૨ મો. કુવા તળાવનાં પાણી.

તળાવો ઘણે ભાગે ગામની ભાગોળમાં હોયછે તેથી વરસાદના દિવસોમાં ગામનો કચરો પુંજો તથા મળમૂત્ર તણાઇ જઇ તળાવમાં એકઠું થાયછે. એટલુંજ નહી પણ દરરોજ તેમાં નહાવા ધોવાનુ તથા ઢોરને પીવાનું કામ ચાલે છે, તેથી દિવસે દિવસે કહોવાણ ઉત્પન્ન થઇ ગંધાવા લાગે છે. એવાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી હાની થયા વિના રહેજ નહિ, માટે જે ગામમાં તળાવ સિવાય બીજુ સાધન પીવાના પાણી માટે ન હોય ત્યાં વસ્તિથી દુર તળાવ બાંધવાં જોઇએ. અને તે અસ્વચ્છ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી.

કુવાનાં પાણી જમીનની અંદરથી ઝરણ વડે એકઠાં થાય છે. તેથી જે તે જમીનનો ગુણ તેમાં આવે છે. તોપણ નદી તળાવના જેટલો બગાડ હોતો નથી, તેથી તે પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો સારૂ ગણાય છે. જેમ કુવા વધારે ઊંડા તેમ પાણી વધારે સ્વચ્છ રહી શકે છે.

પાઠ ૨૩મો. કુવા તળાવનાં પાણી બગડવાનાં કારણ.

૧ જે કુવા છીછરા હોયછે તેમાં આસપાસ ભરાઈ રહેલાં પાણી ઉતરે છે.

૨ કુવાના મથાળા પર નહાવા ધોવાથી પાણી બગડેછે.

૩ નજીકમાં ઝાડ હોય તેનાં ડાંખળાં કે પાંદડાં અંદર પડી તેનું કહોવાણ થાયછે.

૪ નજીકમાં ગટરોનાં મુખ કે ખાળકુવા હોયતો તે પાણી જમીનમાં ઉતરી પીવાના પાણીને બગાડેછે.

૫ ગંદાં મેલાં વાસણો વડે પાણી કાઢવાથી.

૬ ઉકરડા, જાજરૂ, વગેરેની બગડેલી હવા પાણી ચુસી લે છે; માટે તેવી જગા નજીક હોય તે પાણી સારાં રહેતાં નથી.

ત ળા વ.

૭ ગામનો કચરો પુંજો તણાઈ તળાવમાં એકઠો થાયછે.

૮ તળાવમાં નહાવું ધોવું તથા વાસણ અજવાળવાં.

૯ અંદર ઢોરના પડવાથી, તથા તેના મળમુત્રથી.

૧૦ કિનારાની આસપાસનાં મળમુત્રથી.

૧૧ કિનારાનાં ઝાડ પરથી પાંદડાં કે ડાંખળાં પડવાથી.

૧૨ શણ, ભીંડી વગેરેને કહોવડાવવાથી.

ઉપર પ્રમાણે ઘણાં કારણથી પાણીમાં બગાડ થાયછે.

પાઠ ૨૪ મો. પાણી બગડે નહી તે માટે રાખવાની સાવચેતી.

૧ કુવા નજીક મોરી કરી ઢોળેલુ પાણી દુર વહી જાય તેવી તજવીજ કરવી.

૨ ગામડાની આસપાસની જમીન જુના ગંદકીથી મ-લીન ન કરવી. તથા ખુલ્લી જમીન ઘણી પડતી રાખવી

૩ નજીક ઝાડ હોય તો કાપી નાખવાં અને અંદર તથા બહાર નવીન ઉગવા દેવાં નહિ.

૪ પાણી કાઢી છેટે લઈ જઈ નહાવા ધોવાની ગોઠવણ રાખવી.

૫ નજીકમાં ઝાડો, પેશાબ કે આચકુવા કરવા નહિ.

૬ આસપાસનો કચરો ઉડીને અંદર પડે નહી તથા ઢો-રનું પાણી ઝમીને જાય નહી માટે થાળાં ઉંચાં કરવાં

૭ સુર્યનો પ્રકાશ અંદર પડે તેવી ખુલ્લી જગ્યામાં કુવા કરવા.

૮ આસપાસ કોહવાણ કે ગંદકી ન થાય તેવી સાવચે-તી રાખવી.

૯ વરસમાં ઓછામાં ઓછુ એક વખત ગળાવી અંદર-નો કચરો સાફ કરાવવો.

૧૦ જનાવરો પેસી શકે તેવાં બાકાં કે બાકોરાં પ-ડી હોય તે પુરાવી દેવી.

ચેપી રોગો.

પાણી ભરી રાખવાનાં વાસણ તથા જગાની સ્વચ્છતા.

આપણી તનદુરસ્તીનો પાણી સાથે સંબંધ હોવાથી તેની સ્વચ્છતા માટે ખાસ ખબરદારી રાખવી. પાણીઆરાં અગાસ સુધી હંમેશ ધુવાનાં કે પ્રકારનાં કરવાં અને દરરોજ તેને પાણીથી ધોઈને સાફ તેમ ઊપરથી, કંઈ કચરો પડે નહીં તેવી બંદોબસ્ત રાખવી. પાણી ગાળવો હોય તો દરરોજ ધોયેલા સ્વચ્છ કપડામાં તથા શુદ્ધ ચૂકથી નવાં મુકવાં. તાંબા પીતળનાં વાસણ દરરોજ ઘસીને સ્વચ્છ રાખવાં તથા ખાટ ઓથામાં લેવાં. વડે પાણીને ખૂબી નાખવું ભરવું ખોલવું પડવું નહિ. જે પાણી નાખું તે પીવામાં જરૂર વાસણમાં ઢાંકણ તથા ઢાંકી નાખી તેમાં પાણી, દૂધ, અને ચોખ્ખું કાણું રાખી તે વાટે બીજા વાસણમાં કાઢી પાણી વાપરવું. અથવા ઉકાળી ઠંડાં પડ્યા પછી પીવાના કામમાં લેવાં. તેવી વખતે ખોરાકના વાસણ સ્વચ્છ કરી અંદર ધાતુ મેલાપ નહિ તેમ તેના કાગળ રાખવો.

દૂધ પણ તનદુરસ્ત ઢોરનું, સ્વચ્છ વાસણમાં દોહેલું અને ઉકાળીને વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. તેમ નહિ કરવાથી શરીરને થોડે ઘણે અંશે હાનિ થયા વગર રહેતી નથી.

હવા

પાઠ ૨૬ મો. હવાની જરૂર.

હવાથી થતી અસર અજ્ઞાન માણસોના સમજવામાં આવતી નથી, પણ ખોરાક અને પાણી કરતાં તે જીંદગીને ખાસ ઉપયોગી તત્વછે; ખાધા પીધા વિના થોડો વખત નભી શકે પરંતુ હવા વિનાતો થોડી પળમાં પ્રાણ નીકળી જાય; દુનીઆ પરની હવા થોડો વખત બંધ થાયતો પશુ, પક્ષી, મનુષ્ય અને અન્ય પ્રાણીનો તત્કાળ નાશ થઇ જાય. આવી અમુલ્ય ચીજ વગર પૈસે મળેછે, તેથી તેની કિંમત બરાબર સમજવામાં આવતી નથી; પણ ઉનાળામાં કોઇ કોઇ વખત પવન બંધ થઈ જાયછે; ત્યારે ગભરામણ થાયછે. આજેતો રહેવાતું નથી, પવન છુટેતો સારૂ; એમ દરેક માણસ કહેછે. મતલબ કે હવા વડેજ જીવન ટકી શકેછે. છતાં આવું ઉપયોગી સાધન રાજા અને રંક, ગરીબને તાલેવંત, ઉંચ અને નીચ, નાના અને મોટા સર્વને વગર પ્રયત્ને મળી શકે તેવી ગોઠવણ કરવામાં દીન દયાળ પરમાત્મા ની અનહદ દયાનો ભાસ થાયછે.

પાઠ ૨૭ મો. શુદ્ધ હવા.

પૃથ્વી ચારે તરફ વાતાવરણથી ઘેરાએલી છે, એ વાતાવરણ જે

કુદરતી તત્વોનું બનેલુંછે, તે સમપ્રમાણમાં હોય, ત્યાં સુધી પ્રાણીઓનાં જીવન નિર્વિઘ્ને ચાલેછે. પરંતુ તેમાં વધઘટ થતાંજ ભારે નુકસાનો થાયછે; આપણી ખાત્રી થઇછે કે પ્લેગ, કોલેરા જેવા રોગમાં ટપોટપ મરણ થાયછે, ત્યારે લોકો કહેછે કે અમુક જગાની હવા બગડીછે; માટે ત્યાં રહેશો નહિ. વળી માંદા માણસને હવા ફેર કરાવવાની સલાહ આપેછે. આ સર્વ ઉપરથી સ્વચ્છ કે બગડેલી હવાના લાભાલાભથી માણસો અજાણ હોય તેમ જણાતું નથી; પરંતુ શિક્ષા થયા વિના તે તરફ બે દરકાર રહેછે, અને એવી બે કાળજીનું ફળ ભોગવવું પડેછે.

પાઠ ૨૮ મો. હવામાં રહેલાં તત્વો.

વાતાવરણમાં ઑકસીજન (પ્રાણવાયુ) અને નાઇટ્રોજન આ બે વાયુ મુખ્યછે. સો ભાગમાં ૭૯ ભાગ નાઇટ્રોજન અને ૨૧ભાગ ઑકસીજનના હોયછે તે સિવાય કાર્બોનિકએસીડ, હાઇડ્રોજન અને પાણીનીવરાળ પણ તેમાં ભળેલીછે, પ્રાણીમાત્રનું જીવન ઑકસીજન વડે ટકેછે. તેથીજ તેને પ્રાણવાયુ એવું નામ આપ્યુંછે એ. શરીરમાં જઈ લોહીને સ્વચ્છ કરેછે. અને અંદરનો કચરો લેઈ કાર્બોનિક એસીડ રૂપે બહાર નીકળેછે, તેથી એ બહાર નીકળેલો કાર્બોનિક એસીડ વાયુ ફરીથી શ્વાસમાં લેવાયતો જીવને હાની પહોચેછે. આ નાશ કારક તત્વની વૃદ્ધિ થઇ પ્રાણીને હરકત ન થાય એટલા માટે તે ત-

ત વનસ્પતિને ઉપયોગનું નીમેલું થયુંછે. માટે ઝાડ પોતાના શ્વાસમાં તેને લઈ હવા શુદ્ધ કરેછે.

ઉપરનાં તત્વો હવામાં નિયમિત હોય, ત્યાં સુધી હવા શુદ્ધ ગણાયછે; અને એકનું પ્રમાણ ઘટી, બીજાનું વધારે થાય, ત્યારે હવામાં બગાડ થએલોછે. એમ માનવું.

પાઠ ૨૯ મો. બગડેલી હવાની બાજી.

આપણે નાની ઓરડીમાં કે વહેલા સવારમાં ઉકરડા નાખેલી જગા આગળ થઈને જઈએ છીએ, ત્યારે અથવા જ્યાં ગંદું પાણી અને કચરો પડી કોહવાણ શરૂ થયું હોયછે ત્યાં, વળી નાત જમવાની દાળ વગેરે ઢોળી જગામાં કે ભરપૂર પાણી જમા આગળ થઈને જતાં નઠારી વાસ આવેછે. તેમ ઘણા દિવસથી બંધ રહેલાં બારી બારણાં વગેરેના મકાનના ઓરડા એકદમ ઉઘાડીએ છીએ ત્યારે તેમાંના બાફની અસર આપણને જણાયછે. તે બગડેલી હવાછે. એવી જગાથી પાછા હઠવા આપણું અંતઃકરણ આપણને પ્રેરણા કરેછે. તો પણ તેના હુકમનો અનાદર કરી જઈએ છીએ, અને જીંદગીને જોખમમાં નાખીએ છીએ. એવી જગ્યામાં કાર્બોનિક એસીડનું પ્રમાણ વધેલું હોવાથી તે શ્વાસમાં જઈ શરીરને નુકસાન પહોંચાડેછે.

પાઠ ૩૦ મો. હવા બગાડનારાં કારણ.

હવા બગડવામાં આણુઓની કૃતિ મુખ્ય સાધારૂપ છે. તે કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ અંધાર એટલે બારી બારણાં કે જાળીઓ વગરનાં ઘર બાંધવાં.
૨ સાંકડી જગામાં ઘીચ વસ્તી થવી.
૩ મનુષ્ય, ઢોર વગેરેનાં મળ મૂત્ર.
૪ સડેલાં પાણી કે વનસ્પતિનું સડવું.
૫ બંધીઆર જગામાં દેવતાનું બળ્યા કરવું.
૬ નાના ઓરડાઓમાં ઘણાં માણસોનું રહેવું સુવું.
૭ [illegible]
૮ શબો વગેરે દાટવું.
૯ [illegible] વગેરે [illegible].
૧૦ [illegible]
૧૧ [illegible] કે [illegible] પાણીનો જમાવ.

ઉપર વર્ણવેલાં તે તથા તેવાંજ બીજાં કારણોથી હવામાં બગાડ થાય છે. માટે તે દૂર કરવા બાબતી સાવચેત રહેવું એ બહુ જરૂરી છે.

પાઠ ૩૧ મો. હવા શુદ્ધિના ઉપાય.

હવામાં બગાડ થાય તેનાં કારણો અટકાવવાં એ ઉપાયોજ ઘર માં છે. રહેવાનાં ઘર બાંધતી વખતે તેમાં પુરતાં બારી બારણાં મુકી

હવા આવે જાય તેવી ગોઠવણ કરવી, ઘર છુટાં છુટાં બાંધવાં, મળ મૂત્રનો યોગ્ય નિકાલ કરવો, હવામાં બગાડ થાય તેવાં કારખાનાં વસ્તિથી દૂર રાખવાં, મેલાં પાણી કે એઠવાડ એકઠાં કરી દુર નંખાવી દેવાં, ગામની આસપાસ પડેલા ખાડા પ્રયત્ન કરી પુરાવી નાખવા. અને બીજી અનેક રીતે થતી ગંદકી દુર કરી સ્વચ્છતા રાખવી. આ બધું મનપર લે તો બની શકે તેવું છે પણ તેટલી કાળજી થોડાજ માણસો રાખે છે. અથવા તેથી થતાં નુકસાનનું ઘણાને ભાન હોતું નથી. માટે સમજુ માણસોએ અજ્ઞાની જનોને બોધ કરી સમજ પાડવી. કારણ કે

॥ આપ સાફ રહી અવરને, સઘ સજાવે સાફ;
નહિતો નિર્મળ મનુષ્યનો, મહા ગુન્હો નહિ માફ. ॥

એ પ્રમાણે સમજીને સ્વચ્છ રહેનારને પણ પડોશથી થતી ગંદકીની શિક્ષા ખમવી પડશે.

વનસ્પતિ હવાની શુદ્ધિનું મોટું સાધન છે. માટે રહેઠાણના ભાગમાં મોટાં ઝાડ છેટે છેટે ઉછેરવાની તજવીજ થાય તો તે પણ ઉપયોગી છે.

પાઠ ૩૨ મો. ખુલ્લી હવાના લાભ.

ગામની સ્વચ્છતાના પ્રમાણમાં વસ્તિને ઠેકાણે હવાની શુદ્ધિ હોયછે તોપણ ગામની હવા સંપુર્ણ સ્વચ્છ રહી શકતી નથી. એટલા માટે વસ્તિથી દુર ખુલ્લી જગામાં જ્યાં આસપાસ ગંદકી ન હોય તેવે ઠેકાણે જઈ દીર્ઘ શ્વાસ લેવા એ જીવન શુદ્ધિને ખાસ જરૂરનુંછે. એવી શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાયછે. જેઓને આખો દિવસ ઘરાંજ કામ કાજ

કરવાનું છે, તેમણેતો સાંજ સવાર ખુલ્લી જગ્યામાં ફરવા જવાનો નિયમ રાખવો. તેથી મનને આનંદ થાયછે; એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં નવું જીવન આવી વધારે કામ કરવાને લાયક બનેછે. ઘરમાં ભરાઇ રહેનારનાં શરીર નબળાં, નિસ્તેજ અને ફીકાં હોયછે. તેથી ઉલટું જેમને ખુલ્લી જગ્યામાં કામ કરવાનું છે, તેઓ મજબુત બાંધાના જણાયછે.

પાઠ ૩૩ મો. કસરત.

શરીરના દરેક અવયવને શ્રમ પહોચે તેવાં કામ કરવાં એ તનદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે આપણામાં કહેવત છે કે " **પરસેવો ઉતારીને ખાવું** " મતલબ કે મહેનત કરવામાં આવેતોજ પાચન શક્તિ બરાબર ચાલેછે.

લુહાર, કંસારા, સુતાર, કડીઆ, વણકર વગેરે જેમને હમેશ હાથની મહેનત કરવી પડેછે, તેમના હાથ; જેમને ચાલવાની નોકરી હોય છે, તેમના પગ; તેમજ ભાર ઉંચકનારની પીઠ અને માથાં કેવાં મજબુત્ત હોયછે તે નિહાળીને જોવાથી જણાઇ આવશે. જે જે અવયવો દરરોજ ઉપયોગમાં આવેછે, તે દિવસે દિવસે દઢ થતા જાયછે. અને ઘણું કામ કરવા છતાં થાકતા નથી, ખેતરમાં કામ કરનાર ખેડુત અને શાહેરના શેઠીઆઓનાં શરીર બળમાં કેટલો તફાવત હોયછે? શેઠને ગાઉ બે ગાઉ ચાલવું કે દશ શેર ભાર ઉંચકવો મુશ્કિલ થઇ પડેછે. ત્યારે ખેડુત દશ પંદર ગાઉ ચાલવા છતાં થાકતો નથી; તેમ બેત્રણ મણ ભાર સુખેથી ઉંચકી શકેછે. એ કસરતનુંજ પરિણામછે. માટે શરીરને તનદુરસ્ત અને બળવાન બનાવવા માટે તેના દરેક ભાગને શ્રમ પહોચે તેવી મહેનત કરવા

ની આવશ્યકતા છે.

[illegible]

[illegible] ... હતો [illegible] ... પણ ઉપરાંત [illegible] ... આંખો [illegible] ... વગેરે [illegible] ... તેમાંના કેટલાક [illegible] ... આમા મગજમાં [illegible] ... જગમાં શાંતતાથી [illegible] ... પછે તેઓ મોઢ [illegible]

[illegible] ... મહેનત કરવી [illegible] ... ફેરવવાની [illegible] ... કરવાના ટેવ રા- [illegible]

[illegible] ... નિર્બળતા.

[illegible] ... આવે, તેવું છે તેજ વખતે [illegible] સવારે [illegible] પાણી મૂકવામાં આવેતો તેની [illegible] સ્થિતિ [illegible] છે. તે તપાસો. જ્યાં ત્યાં [illegible] ઢગલા થયા હશે. [illegible] લટકતાં હશે. ઉદર [illegible] પ્રાણીનાં દરો થી ખોદાઈ ગયાં હશે. કેટ કેકાણે [illegible] લાગવાની તૈયારી થઇ

હશે. એવાઓના વસ્ત્રમાં ગંધેલા પાણીથી [illegible] ગયું હશે અને [illegible] ખાડા પડ્યા હશે. તેની રિશ [illegible] રહેવું પણ [illegible] તેજ પ્રમાણે [illegible] સાફ [illegible] સ્વચ્છ [illegible] તેમાં [illegible] થતી જાય છે, [illegible] શરીર [illegible] છે, [illegible] પ્રમાણ [illegible] શરીર સ્વચ્છ રાખવું, એ [illegible] છે.

પાઠ ૩૬ મો. કપડાંની સ્વચ્છતા.

જેમ નહાવાથી ચામડી સાફ થઇ તે પરનાં છિદ્રવાટે પરસેવો નીકળે છે તેથી શરીર સાફ રહે છે. તેમ શરીરપરનાં વસ્ત્ર પણ શરીરને સાજું સારું રાખવામાં સાધન ભૂત છે. મેલાં અને અસ્વચ્છ કપડાં પહેરવાથી તેનો મેલ ચામડીને ચોંટી છિદ્ર વાટે અંદર ઉતરે છે. અને લોહીને બગાડે છે તથા બીજા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલા માટે સ્વચ્છ લુગડાં પહેરવાની તજવીજ રાખવી. ધોએલાં કપડાંથી મનને આનંદ લાગે છે, એટલુંજ નહીં પણ આપણા સંબંધમાં આવતાં મનુષ્યો પણ ખુશી થઇ આપણને ગણે છે. એટલામાટે આપણા વાપરવામાં આવતી દરેક ચીજ હમેશાં સ્વચ્છ રાખવા પ્રયત્ન કરવો.

પાઠ ૩૭ મો. પોતે પોતાના વૈદ્ય થવું.

આપણા શરીરની પ્રકૃતિથી આપણે જેટલા માહીતગાર હોઇએ તેટલી સમજ બીજાને પડી શકે નહીં. માટે જ્યારે જ્યારે પ્રકૃતિમાં સેહેજ પણ વિકાર જણાય ત્યારે બેદરકાર નહિ રહેતાં તરતજ તેમ થવાનું કારણ શોધવું અને સત્વર ઉપાય કરવા. પેટમાં થતા વિકારથીજ બધા ફેરફાર થાય છે. માટે જઠર તથા આંતરડાં અને નળમાં ભરાએલા કચરાને સાફ કરવા પ્રયત્ન કરવો. એવી વખતે એકાદ અપવાસ ખેંચી કાઢવાથી સારો લાભ થાય છે. વળી માબાપ પોતાનાં છોકરાંને સુખી જોવાને ઇચ્છે છે તેમ પરમાત્મ પિતા આપણને આરોગ્ય રાખવાજ પ્રયત્ન કરે છે. એમ ધારી અમે આરોગ્ય છીએ, એવી **ભાવના** રાખવાનો પ્રયત્ન સેવવો. તથા તેના **કાયદા** પાળવા એટલે જરૂર તે આપણને **તનદુરસ્તીની બક્ષીસ** આપ્યા વિના રહેશે નહિ.

સમાપ્ત.

મોદીકૃત-પુસ્તકો.

વલ્લભ શતક.—પુષ્ટિ માર્ગના વૈષ્ણવોને ખાસ મનન કરવા જેવું છે.
કીમત રૂ. ૦—૨—૦

વ્યવહાર ભાનુ પ્રથમ રશ્મિ,—વ્યવહારનાં ઉપયોગી બોધવચનો આ કરવા જેવાં છે. કીમત રૂ. ૦—૧

મનુષ્ય જન્મનું કર્તવ્ય.—કયા પ્રકારનું વર્તન રાખવાથી પરમાત્માને રાજી થાય છે, તેનું સારી રીતે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. કીમત રૂ. ૦—

મમાકર ને પદમા—અથવા જ્ઞાતિ સુધારક સન્મિત્ર.—સંસારમાં ચાલતી અવ્યવસ્થાઓ તથા કયા માર્ગો પકડવાથી જ્ઞાતિ સુધરી શકે છે તેનો પુરું ચિતાર, દરેક ગૃહસ્થે વાંચવા જેવો છે. કીમત રૂ. ૦—૧૨—૦

અકબરનો અદલ ન્યાય—અકબર બાદશાહના હસ્તે એક હિન્દુ સ્ત્રીના સતીત્વ પણા માટે થયેલો ન્યાય ખાસ વાંચવા લાયક છે.
કીમત. ૦—૫—૦

આસુરીલગ્ન અથવા જીંદગી—આધુનીક પ્રસંગે થતાં લગ્નનો હૃદયભેદ રદનો જુલમી દસ્તાવેજ ચીતાર જાણવા જેવો છે. કીમત. ૦—૫—

સદ્બોધ શ્રેણિ—નીતિવાન થવાની જેમની ઇચ્છા છે, તેમ દરેક ગૃહસ્થે મનન કરવા જેવું છે. કીમત રૂ. ૦—૮—

સૂચના—સઘળાં પુસ્તકો સામટાં મંગાવનારને સેંકડે વીશ ટકા કમીશન આપવામાં આવે છે.

મળવાનું ઠેકાણું.

અંબાલાલ બહેચરદાસ મોદી.

આતરસુંબા અમદાવાદ—પ્રાંતીજ—રેલવે.